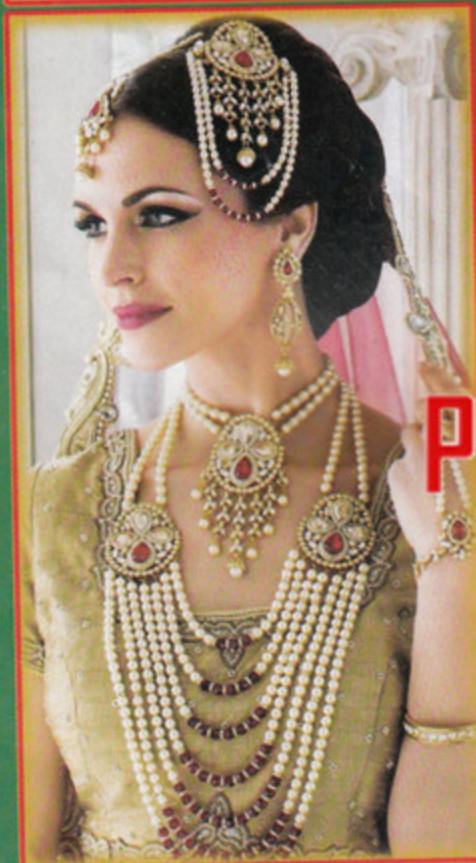




JUNE 2018

کریں کاؤسٹر خوان

عیدائیشیل



PakiBooks.Site



کرن کتابچہ

کرن کا دسترخوان



ماہنامہ کرن
۳۷، اردو بازار، کراچی۔

عید اور گھر کی آرائش

عید الفطر کا خوشیوں بھرا تہوار ہو اور عید کی تیاریاں زور و شور سے نہ کی جائیں، ایسا تو ہو ہی نہیں سکتا۔ عید کی روایات میں مہندی، چوڑیاں اور ملبوسات تو شامل ہیں ہی لیکن اس کے ساتھ ساتھ پر خاتون خانہ کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ عید کے موقع پر گھر کی ترتیب و آرائش اس طرح کی جائے کہ دیکھنے والا ان کی سلیقہ مندی کی داد دے۔

عید الفطر مذہبی، تاریخی اور روایتی تہوار

روابط، محبت و یگانگت بڑھانے کے لیے آپس میں ایک دوسرے کی پسند اور گفتگو بہت ضروری ہے۔

عید کے خوشیوں بھرے دن سے لطف اندوز ہونے کے لیے ضروری ہے کہ عید کا دن افراتفری، بے سکونی اور اضافی کام کے بوجھ میں گزارنے کی بجائے دل

پسند اور پرسکون انداز میں گزارنے کی پلاننگ کی جائے۔ اگر عید کی آمد سے قبل ہی بہتر منصوبہ

بندی اختیار کر لی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ہمارے گھروں کی رونقیں دوبالا نہ ہو جائیں۔ عموماً خواتین رمضان المبارک کی آمد سے قبل ہی پورے گھر کی صفائی ستھرائی اچھی طرح کر لیتی ہیں تاکہ رمضان المبارک

یوں تو رمضان المبارک کا چاند نظر آنے کے ساتھ ہی عید کی تیاریاں شروع کر دی جاتی ہیں کیونکہ مسلمانان اسلام چاہے کسی کونے میں رہیں، اپنے مذہبی تہواروں کو روایتی جوش و خروش سے مناتے ہیں۔ عید کا تہوار چونکہ خوب صورت، روایتی، تاریخی

اور مذہبی تہوار ہے جس کا ہر لمحہ ہر انسان خوش گوار انداز سے گزارنا چاہتا ہے۔ عید کے موقع پر گھر کے ماحول کو

خوش گوار رکھنا بے حد ضروری ہے۔ تمام اہل خانہ اگر ایک دوسرے کی مصروفیات میں دلچسپی لیں، یہ وہ قیمتی موقع بھی ہے جب تمام اہل خانہ اپنے روزمرہ فرائض سے کچھ دن کے لیے فارغ ہوتے ہیں۔ باہم

کرن کتاب

عید اور گھر کی آرائش

عید کا سنگھار مہندی

کچن اور آپ!

تخم پالنگا

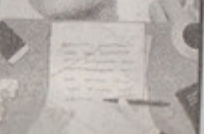
دلہن اور زیور

بیوٹی بکس۔۔ کاسمینکس میں کیا ان ہے

آپ کا پیغام اپنوں کے نام

اس ماہ کا مہمان! عائشہ گل

کرن کا دسترخوان



PakSanku Site

میں ہلکی پھلکی صفائی کرنے پڑے۔ اسی طرح پورا رمضان سکون سے گزرتا ہے اور عبادات بھی کرنے میں لطف آتا ہے۔ صاف ستھرا گھر روحانی ماحول پیدا کرتا ہے۔

ہر خاتون خانہ کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کا گھر ہر روز خصوصاً عید کے دن صاف ستھرا جگہ نظر آئے۔ اس مقصد کے لیے عید کی پیشگی تیاری بہت ضروری ہے لہذا آپ کی کوشش یہی ہونی چاہیے کہ عید کے موقع پر گھر کی ترتیب و آرائش اس طرح کی جائے کہ دیکھنے والے آپ کی سلیقہ مندی کی داد

دیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنی مصروفیات کا تعین ایک روز پہلے ہی کر لیا جائے۔

ہو جائے گی۔ گھر میں موجود آئینے بھی صاف کرنے ضروری ہیں، اس کے لیے پانی میں لیموں کا رس، سفید سرکہ اور چند قطرے نیل ملائیں۔ اس پانی سے آئینہ دھوئیں اور خشک اخبار سے سکھالیں، آئینے چمک جائیں گے اور گھر میں چمکتے ہوئے آئینے گھر کو خوب صورت بناتے ہیں۔ گھر زیادہ چمکتا ہوا اور کشادہ محسوس ہوتا ہے۔

گھر میں فرنیچر کی اہمیت سے کون انکار کر سکتا ہے، عید کے موقع پر فرنیچر کی خوشنما کی اور ترتیب بہت ضروری ہے۔ اگر فرنیچر پرانا ہے تو آپ اسے پالش کروائیں اور اگر



رمضان المبارک کی آمد سے

قبل ہی پالش کروائیں اور اگر گھر میں بھی کلر کرانا ہو تو رمضان سے پہلے کروائیں تاکہ آپ کو رمضان میں سہولت رہے اور رمضان میں گھر صاف اور خوب صورت نظر آئے۔ اگر فرنیچر نیا ہے تو اسے صرف خشک کپڑے سے صاف کریں، لکڑی کے فرنیچر کو عموماً قلیل وقت میں پالش کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ اس فرنیچر کو صاف کپڑے سے خشک کرنے کے بعد عام فرنیچر پالش سے گھر پر بھی پالش کیا جاسکتا ہے۔ اس سے لکڑی میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ فارمیکا کے فرنیچر کے داغ دھبے ختم ہو جائیں گے اور فرنیچر نیا محسوس

ہوگا، جو عید کے موقع پر اچھا لگ دے گا۔ عید سے قبل باورچی خانہ اور غسل خانہ بھی اچھی طرح صاف کر کے دھویا جائے۔ صاف ستھرا کچن کھانا پکانے کے لیے ایک اچھا ماحول پیدا کرتا ہے، ویسے بھی کچن کی صفائی حفظان صحت کے اصولوں پر مبنی ہے جو نہ صرف خاص دنوں میں ضروری ہے بلکہ عام دنوں میں بھی کچن کی صفائی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ کچن کی صفائی کرتے وقت چلوں پر ضرور توجہ دیں۔ صاف ستھرے چولہے کھانا پکانے کی بنیاد ہیں، اگر چولہے گندے ہوں گے تو کھانا پکاتے وقت اچھا محسوس نہیں ہوگا۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ چلوں کو صاف ستھرا رکھا جائے اور عید کے موقع پر تو خاص طور پر ان کی صفائی کی جائے تاکہ کچن اچھا محسوس ہو۔

عید سے ایک روز پہلے غسل خانہ خوب اچھی طرح دھویا جائے۔ واشنگ پاؤڈر سے غسل خانے کا فرش خوب اچھی طرح صاف ہو سکتا ہے۔ باتھ روم کے واش بیسن اور کموڈ کو واشنگ پاؤڈر سے دلیے تو روزانہ ہی دھونا چاہیے تاکہ یہ ہمیشہ صاف رہیں۔ باتھ روم کے فرش کو لیکوینڈ یا کراڈ سے گھسنے کے لیے چھوڑ دیں، بعد ازاں دھوئیے فرش چمک اٹھے گا۔ باتھ روم دھونے کے بعد ایئر فریشر کر کے ایک گھنٹے کے لیے بند کر دیں۔ سارا دن باتھ روم صاف ستھرا رہے گا۔

گھر کے ڈسٹ بن کو سب سے زیادہ صفائی کی ضرورت ہوتی ہے، اگر یہ صاف ستھرا ہوگا تو گھر میں بیماریاں بھی نہیں ہوں گی۔ ڈسٹ بن کے اوپر پلاسٹک کی تھیلی چڑھالیں، جب ڈسٹ بن بھر جائے تو تھیل نکال کے منہ باندھ کر پھینکیں، نہ ڈسٹ بن گندا ہوگا، نہ بدبو پیدا ہوگی اور نہ ہی کیڑے مکوڑے پیدا ہوں گے۔ درندہ پھرے کی وجہ سے ڈسٹ بن میں تا صاف ناخوش گوار بو پھیلی ہے بلکہ ڈسٹ بن میں باریک کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں جو

مختلف بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ کچن میں ڈسٹ بن رکھیں اور اس میں بھی ہمیشہ پلاسٹک کی تھیلی چڑھا کر رکھیں۔

عید کے موقع پر گھر کی آرائش اور سجاوٹ کے مقصد سے آرائشی اشیاء میں اضافہ کیا جاسکتا ہے مثلاً نازک گلدان، گٹلے اور شوپیں کے ذریعے گھر یلو آرائش میں نیا پن پیدا کیا جاسکتا ہے۔ ان اشیاء کے لیے نئی جگہوں کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ نئی ترتیب ماحول میں ایک نئی جان سی ڈال دیتی ہے اور اکٹاہٹ اور یکسانیت کا نامحسوس احساس بھی ختم ہو جاتا ہے۔ جب بھی گھر کی صفائی کا آغاز کریں تو ابتدا در و دیوار کی صفائی سے ہی کی جائے۔ پتھر، ٹیوب لائٹ، بلب اور پردے لگانے کی ریلینگ کو اچھی طرح صاف کر لیں کیونکہ جب تک یہ چیزیں صاف دکھائی نہیں دیں گی، گھر کی صفائی ادھوری رہے گی۔ انہیں کپڑے سے صاف کرنے کے بعد نم کپڑے اور پھر خشک کپڑے سے پونچھیے تاکہ یہ چیزیں چمک اٹھیں۔

عید کے دن اپنی خوشیوں کو دوبالا کرنے کے لیے پرانی رنجشوں اور کدورتوں کا خاتمہ کیجیے کہ یہ ایک خوب صورت موقع ہی نہیں بلکہ مسلم معاشرے میں محبت، اخوت اور بھائیچہ کے فروغ کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ عید کے اجتماع سے مسلمانوں کی شان و شوکت، اتحاد و اتفاق کا خوب مظاہرہ ہوتا ہے۔ اس اتحاد کو برقرار رکھیے کہ اصل خوشی دوسروں کو اپنی خوشیوں میں شامل کرنے میں ہے۔ ذرق برق ملبوسات، حنا کے رنگ، میک اپ کے اسٹروک، رنگارنگ چوڑیاں اور سہیلیوں کے جھرمٹ، یہ سب عید ہی کے رنگ ہیں کہ یہ مل بیٹھے خوشیوں کو دوبالا کرنے کا موقع ہے اور یہ وقت دعا بھی ہے کہ خدا ہمیں اپنے حفظ و امان میں رکھے، عید مبارک۔

کی کھنک میں ڈھیروں
خوشیاں پوشیدہ
ہیں۔
اللہ
چاہیے، اس خوب صورت
تہوار کے موقع پر
منفرد نظر
آنا،

بچنا،
سنورنا
خواتین کا حق
ہے۔ اس بناؤ سنگھار میں
چوڑیوں کی خریداری سے لے
کر مہندی کو خاص
اہمیت
حاصل

تعالیٰ
نے روزہ
داروں کے لیے عید تحفہ
خداوندی کے طور پر زمین پر
اتارا ہے، اسے
بھر پور

طریقے
سے منانا

کرن کتاب

بسم اللہ

عید کا سنگھار مہندی

بسم اللہ

زمانے کی برق رفتاری نے عید کی رسومات کے سلسلے میں کیے جانے والے اہتمام
کو کم تو کر دیا ہے مگر ختم نہیں کیا ہے۔ لیکن عیدی، چوڑیاں اور مہندی کے
بغیر عید کی خوشیاں ادھوری لگتی ہیں۔

نارنگ بنوں کے لیے مہندی کے کچھ خوب صورت ڈیزائن۔ تسلیہ زائد



ریشمی آنچل، چمکتے دکتے رنگا رنگ ملبوسات،
حنائی ہاتھوں میں بھری چوڑیوں کی کھنک، بچوں کی
مخصوص مسکراہٹیں، عید یوں کے تبادلے، نوجوانوں
کے قہقہے اور بچن سے انہی انواع و اقسام کے کھانوں
اور شیر خورے کا حسین تصور اس ایک لفظ ”عید“ میں
پوشیدہ ہے۔ عید تین حروف پر مشتمل وہ لفظ ہے جس



کرن کتاب

8

9



موجودہ دور میں کون کی شکل میں مہندی نت نئے روپ میں دستیاب ہے۔ اب گول نکیہ کی شکل کے ڈیزائن کی جگہ نہایت مہین نقش و نگار مہندی کون کی مدد سے لگائی جاتی ہے۔ خواتین پارلر جا کر مختلف رنگوں کے گلیٹر اور سلور رنگ کے نکیے مہندی کی آرائش میں اضافہ کے طور پر لگواتی ہیں جس سے مہندی کے ڈیزائن ابھر کر سامنے آتے ہیں۔ آج کل کالی مہندی خواتین میں مقبول ہے۔ خواتین اپنی اپنی پسند کے مطابق عربی، سوڈانی، افریقی طرز کے مہندی کے ڈیزائن لگواتی ہیں۔ پاکستانی اور انڈین مہندی کے ڈیزائن میں باریک کام کیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کے ہر کونے میں فلنگ کی جاتی ہے، انگلیوں کی پوروں سے لے کر ہتھیلی کے نیچے تک پورا ہاتھ بھرا ہوتا ہے جو خواتین بھرے بھرے ڈیزائن پسند کرتی ہیں وہ پاکستانی اور انڈین ڈیزائن اپنے ہاتھوں پر لگوانا پسند کرتی ہوں، عید کے دن مہندی رپے ہاتھوں کی سونڈھی خوشبو سے آپ خود کو مہکاتا ہرگز نہ بھولے گا۔



سنگھار ادھر ہے، عید ہو اور مہندی سے بچے نہ ہوں ایسا ممکن نہیں۔

ہاتھ جن میں بہوئیں، پٹیاں اور پچیاں شامل ہوتی تھیں، اپنی اپنی پسند کی چوڑیوں کے ساتھ مہندی، لالی، پاؤڈر، خوشبو وغیرہ لے لیا کرتی تھیں۔ کچھ گھریلو خواتین ایسی بھی تھیں جو گھر کی کیاری سے مہندی کے سٹے توڑ کر خود پسیا کرتی تھیں اور پھر نگوں کی مدد سے اس پسی ہوئی مہندی سے ہاتھوں اور پیروں پر نقش نگار بناتی تھیں۔ عموماً گول نکیہ بنانے کا رواج



Pakistani Site

پرانے وقتوں میں خواتین کا بازار جانا معیوب سمجھا جاتا تھا۔ خواتین اپنی ضرورتیں گھر بیٹھے پوری کیا کرتی تھیں۔ عید کے دن صبح نماز کے بعد چوڑی والی جسے ”منیاریں“ کہا جاتا تھا۔ چوڑیوں اور دوسرے لوازمات لے آتی تھیں۔ اسے دالان میں بٹھایا جاتا تھا۔ گھر کی تمام خواتین

زیادہ تھا۔ مہندی آج خشک شکل میں دستیاب ہے۔

ترکیب:-

سب کچھ ملا کر سخت سا گوندھ لیں اور پھر بڑے بڑے پیڑے بنالیں، بہت ہی بڑی روٹی تیل لیں پھر اسٹیل کے گلاس کے لکڑی چھوٹی چھوٹی نکالیاں کاٹ کر تل لیں اور چائے کے ساتھ نوش فرمائیں۔“



س: ”آپ کے ہاتھ کی پہلی ڈش کھا کر گھر والوں نے کیا تبصرہ کیا تھا؟“

ج: ”پہلی ڈش تو جی پراشوں کو تھلا تھا، خود تنے کے بعد وہ نہیں کھائے اور کچھ یاد نہیں کہ کسی اور نے بھی کھائے کہ نہیں۔ سو یاں بھی بنائی تھیں جو سب نے ٹھونس کر میرا پکا ڈلگایا تھا۔ ہوا یوں تھا کہ میری امی نے مجھے سونے نہیں دیا کہ سب بیٹھے ہوئے ہیں، تم سو یاں پکالو۔ ایسی محفلیں سردیوں میں ہمارے گھر میں ہی لگتی ہیں، تو جناب میں نے غنیدہ کے غصے کی وجہ سے سو یاں پکائیں، ان میں بیٹھا کم تھا تو تھوڑی سی چینی ڈال اور پھر سب نے رولا پادتا کہ جی جلدی لاؤ، سو یاں ہیں کہ پائے۔ غصے میں ایسے ہی اٹھا کے ڈال کے دی، سو یوں میں چینی گھلی نہ تھی، سب کھاتے جاتے اور کہتے جاتے کہ چینی تو گھلی ہی نہیں، ماموں تو آج تک ہر کارڈ لگاتے ہیں۔ جب پلاؤ پہلی دفعہ پکایا تھا تو بہت پسند آیا سب کو اور آج تک پلاؤ کی تحریف

ہی ہوتی ہے۔

س: ”اے مہمان جن کی آمد ناگوار گزرتی ہے پھر ان کی تواضع کیسے کرتی ہیں؟“

ج: ”مہمان کی آمد تو جی ہوا کا جھونکا لگتی ہے مطلب خوش گوار لگتی ہے۔ مجھے تو مہمان بہت اچھے لگتے ہیں اور ان کی تواضع جو چیز گھر میں موجود ہو وہ مہمان کے لیے حاضر کر دیتے ہیں۔ غیر محسوس انداز میں مہمان نوازی گھر والوں نے ہمارے سپرد کر رکھی ہے اور ہم بخوبی سمجھتے ہیں، اللہ کی رحمت سے کون منہ موڑتا ہے۔“

س: ”کون سی ڈش دیکھ کر گھر کے مردوں کو غصہ آ جاتا ہے اور پھر ان کا کیا رد عمل ہوتا ہے؟“

ج: ”بڑے بھائی میرے بھائی ہیں، کھانے میں خیر نہیں کرتے۔ بھئی چیزیں پسند کرتے ہیں اور تیز مرچ مسالے کھاتے ہیں۔ بچوں کی اپنی اپنی فرمائشیں ہوتی ہیں جو پوری ہوتی ہیں۔ ویسے بچے چپس، فرائی اٹھے، پلاؤ یا بریانی دیکھ کر موڈ ٹھیک کرتے ہیں۔“

س: ”گھر والوں کی پسند کی ڈش جسے پکانا آپ کو ناگوار لگتا ہو؟“

ج: ”ہیں جی..... کچھ بنانا ناگوار نہیں لگتا، ہاں مگر جب سردیوں کی راتوں میں فرمائش کی جاتی ہے کہ کچھ پکا کر لاؤ اور پکانے کے لیے کچھ نہ ہو اور لائٹ جانے پر بیڑی پکڑنے والا کوئی نہ ہو تو غصہ آتا ہے۔ مگر خیر مجھے یہ حرام چیز یعنی غصہ پینے کی عادت ہو گئی ہے۔“

س: ”آپ کے خاندان کی کوئی اسپیشل ڈش؟“

ج: ”کوئی اسپیشل ڈش نہیں، بس مختلف اقسام کے کیک کی فرمائش کی جاتی ہے۔“

تخم بالنگا

تخم بالنگا میں موجود او میگا تھری فیٹی ایسڈ کی کثیر مقدار خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھنے، دماغ کو مضبوط بنانے اور دل کی دھڑکن کو معتدل رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

نمٹے بیجوں میں چھپا ہے صحت کا خزانہ



تخم بالنگا جسے تخم ملنگا بھی کہتے ہیں، اس کا پودا قدرت کی طرف سے ہمارے لیے ایک نعمت عظیم ہے کہ اس میں کئی طرح کی معدنیات اور دیگر اجزاء پائے جاتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

تخم بالنگا کے غذائی فوائد

تخم بالنگا کے غذائی فوائد بے شمار ہیں جو اپنے اندر طبی خصوصیات بھی رکھتے ہیں۔ گویا اس کا استعمال غذا اور دوا دونوں طرح سے مفید ہے۔ تخم بالنگا کے بیجوں میں ہر قسم کی سوزش اور خارش کو روکنے کی ایسی خصوصیات موجود ہوتی ہیں جو جلد میں نمی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتی ہیں نہ صرف یہ بلکہ جلد پر ہونے

تخم بالنگا کا پودا زیادہ بڑا نہیں ہوتا ہے لیکن اس کے پودے کا شمار ان پودوں میں کیا جاتا ہے جو سب سے زیادہ فیٹی ایسڈ کی مقدار رکھتے ہیں۔ تخم بالنگا کی تاثیر ٹھنڈی ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں، جنہیں پانی میں ڈالا جائے تو یہ پھول جاتے ہیں۔ انہیں فالوے میں ملا کر یا ٹھنڈے دودھ یا پانی میں ملا کر پیا جاتا ہے اس کا باقاعدہ استعمال جسم کی گرمی کو مارتا اور ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ انسانی صحت کے لیے اس کا استعمال ہر لحاظ سے فائدہ مند ہے۔ تخم بالنگا کے چھوٹے چھوٹے بیجوں میں حدت یا گرمی سے مقابلہ کرنے کی طاقت پوشیدہ ہے۔

والی سرخی کو کم کر کے دانوں کو چپا ہونے سے بھی روکتی ہے جس سے صحت میں کمی واضح ہوتی ہے۔

ختم بالنگ میں اینٹی آکسیڈنٹ کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے، جو جلد کے لیے مفید ہے۔ اس کے علاوہ ختم بالنگ میں اومیگا تھری بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے یعنی اس میں دیگر کی نسبت 60 فیصد زائد اومیگا تھری پایا جاتا ہے۔ اس میں فیٹی ایسڈ کی وافر مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ یہ ہائی کولیٹریول سے محفوظ رکھتا اور دماغ کو مضبوط بناتا ہے، ختم بالنگ کی قدرتی ٹھنڈک ہر طرح سے مفید ثابت ہوتی ہے۔

ختم بالنگ کے چھوٹے چھوٹے دانوں کو اس حوالے سے دوسرے تمام غذائی اجزاء پر فوقیت حاصل ہے کہ اس میں پروٹین بے حد وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود پروٹین گندم اور چاول میں موجود پروٹین سے کئی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک اہم جز اسٹروئیم پایا جاتا ہے جو پروٹین بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ختم بالنگ کا روزانہ استعمال معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے پیٹ کے جملہ امراض سے محفوظ بھی رہا جاسکتا ہے اور معدے کی گرمی کو ختم بھی کیا جاسکتا ہے۔ موسم گرما میں مختلف مشروبات میں اس کا استعمال لازمی کرنا چاہیے۔ فالودہ میں تو اس کا استعمال ضروری کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ دودھ کا شربت، شربت روح افزا، لیوں کا شربت اور لسی وغیرہ میں ختم بالنگ کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اسے ٹھنڈے پانی میں بھی ملا کر پیتیں تو مفید ہے۔

ختم بالنگ استعمال کرنے سے پہلے تھوڑی دیر کے لیے ایک برتن میں ڈال کر پانی میں بھگو دیں۔ کچھ دیر میں اس کے بیج پھول جاتے ہیں، اب انہیں مختلف طریقوں سے استعمال کر لیں۔ یہ غذائی فائدہ مند ہوتا ہے، اطباء تو موسم گرما میں اس کے استعمال کی

خاص تاکید کرتے ہیں۔

ختم بالنگ کے طبی فوائد

غذائی فوائد کی طرح ختم بالنگ کے طبی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ کھانوں میں ختم بالنگ کا استعمال انہیں قوت بخش بناتا ہے کیونکہ اس میں کیلوریز کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے اس لیے اس کے کھانے سے وزن نہیں بڑھتا یعنی وزن کم کرنے کے لیے یہ بہترین ہے۔ ختم بالنگ جسم میں موجود انسولین کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے کیونکہ انسولین وزن بڑھانے اور پیٹ پر چربی جمانے کی وجہ بنتا ہے۔ اس لیے اگر موٹاپے کا شکار افراد روزانہ چار چمچے یا ایک مٹی ختم بالنگ استعمال کریں تو ان کے وزن میں نمایاں کمی واقع ہوگی۔

ختم بالنگ میں موجود فیٹی ایسڈ خون میں کولیٹریول کی مقدار کو متوازن رکھتے ہیں جس سے دل صحت مند و توانا رہتا ہے اور دل کے کئی امراض جیسے دل کی دھڑکن تیز ہو جانا اور دل کے جھکنوں وغیرہ سے بچاتا ہے۔ ختم بالنگ کا روزانہ استعمال ہمارے

میں Systole اور Diastole کے دباؤ کو کم کرتا ہے، جو دل کی دھڑکن کو معتدل رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے یعنی ختم بالنگ دل کا محافظ بھی ہے۔ ہمارے خون میں انسولین کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے جس سے جسم میں موجود بلڈ شوگر لیول کو توازن میں رکھنے سے نہ صرف ذیابیطس کا خطرہ کم رہتا ہے بلکہ اسے انرجی بھی ملتی ہے جو ہمارے روزمرہ کے معمولات میں مدد دیتی ہے۔ اس لیے دن بھر میں اگر دو چمچ ختم بالنگ استعمال کر لیں تو یہ انرجی حاصل کرنے کے لیے کافی ہوتے ہیں۔ اب یہ استعمال آپ سادہ پانی میں کریں یا کسی مشروب میں ہر طرح سے مفید ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ختم بالنگ ہماری ہڈیوں، پٹھوں اور نشوونما کو مضبوط

بناتا ہے۔ ختم بالنگ کا دن میں ایک بار استعمال ہماری روزانہ کی جسمانی ضرورت کے مقابلے میں 18 فیصد تک کیلشیم مہیا کرتا ہے۔ کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں ایک ایسا جز ہے جو کیلشیم کو ہڈیوں میں جذب کرنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ اس میں موجود پروٹین اور امینو ایسڈ پٹھوں کے ماس کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور ان کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں معاون کرتے ہیں یوں ختم بالنگ کا باقاعدہ استعمال ہماری ہڈیوں، پٹھوں اور نشوونما کی مضبوطی کے لیے بہت اہم ہے۔

جو افراد روزانہ ختم بالنگ کا استعمال کرتے ہیں انہیں کسی بھی قسم کی سوزش یا درد کی شکایت کم ہی ہوتی ہے کیونکہ اس میں اومیگا تھری کے فیٹی ایسڈ موجود ہیں جو جوڑوں کو مضبوط بناتے اور سوزش سے دور رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ختم بالنگ میں ایک اہم جز ٹریپوٹین بھی پایا جاتا ہے۔ جو ایک قسم کا امینو ایسڈ بھی کہلاتا ہے۔ یہ اجزاء پرسکون نیند لانے کے سبب بنتے ہیں یوں پرسکون نیند جسم کو آرام پہنچانے کا باعث بنتی ہے جس کا مجموعی طور پر اثر ہماری صحت پر ظاہر ہوتا ہے۔

بے شمار طبی خصوصیات کا حامل ختم بالنگ صحت مند ہاضمہ کے لیے بھی جادوئی اثر رکھتا ہے، اس کا استعمال نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے، کھانا جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ختم بالنگ کے دو کھانے کے چمچے ہمارے جسم میں دس گرام تک فائبر مہیا کرتے ہیں جو کہ ہماری روزمرہ کی ضرورت کا ایک تہائی ہے۔ اس کے علاوہ ختم بالنگ کا روزانہ استعمال معدے اور آنتوں کی صفائی کرتا ہے جس کی وجہ سے بھی ہاضمہ درست رہتا ہے۔

ختم بالنگ حسن کے لیے

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ختم بالنگ

ہماری صحت کے ساتھ خوب صورتی کے لیے بھی اہم ہے اس میں شامل قدرتی معدنی اجزاء مثلاً تانبا، آئرن، زنک وغیرہ ہماری جلد اور بالوں کے لیے بہت مفید ہیں۔ ختم بالنگ سے تیل بھی حاصل کیا جاتا ہے، اس کا تیل جلد میں پانی کی کمی نہیں ہونے دیتا۔ ختم بالنگ سے حاصل ہونے والا تیل ہر طرح سے جلد کے لیے مفید ہے۔ خاص طور پر سردیوں میں جب چہرے کے ساتھ ساتھ ہاتھوں، کہنیوں، پیروں اور ایڑیوں کی جلد خشک ہونے لگتی ہے تو ایسی صورت میں ان حصوں پر ختم بالنگ کا تیل لگانے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے، نہ صرف سردیوں میں بلکہ عام موسم میں بھی جسم کے کسی بھی حصہ پر یہ تیل لگایا جاسکتا ہے۔

ختم بالنگ کا تیل خواتین کے لیے بہت مفید ہے۔ اس میں اسے لیپوٹک اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو چہرے اور ہاتھوں پر بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔ اس کے تیل میں اینٹی آکسیڈنٹ اور پولیٹینوئیرینٹ کی بہت زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں فلیٹا نیوٹک ایسڈ موجود ہوتا ہے، جو کہ ایک طاقت ور اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے اور جلد پر جھریوں اور لائنوں کو بننے سے روکتا ہے، اس طرح بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات روکنے میں مدد دیتا ہے۔

ختم بالنگ میں قدرتی طور پر آئرن موجود ہوتا ہے جو بالوں کو گھٹنا اور لمبا رکھنے کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ آئرن بالوں اور بالوں کی جڑوں اور جلد کو آکسیجن فراہم کرنے کا سبب بھی بنتا ہے۔ آئرن کی کمی کی وجہ سے بال تیزی سے گرنے لگتے ہیں اور ان کا گھٹنا پن ختم ہو جاتا ہے اس لیے اپنی روزمرہ کی غذا میں ختم بالنگ کا استعمال اس لیے بھی ضروری ہے کہ یہ بالوں کو آئرن پہنچانے کا اہم ذریعہ ہے۔

ہوں ویسے کی دکن تیار۔
آج مہندی کے موقع پر ماتھا پٹی پہننی کا رواج
دلہنوں میں خاصا عام ہے۔ لائٹ سے میک اپ کے
ساتھ روایتی یا پٹھانی ماتھا پٹی سے بھی مہندی کی دلہن
اپنی سہیلیوں کے ہمراہ ہنسی مسکراتی ہتھیلی پر حنا کے
رنگ بکھیرتی انتہائی حسین لگتی ہے۔

تو اگر آپ کی شادی سر پر ہے اور ابھی تک
آپ کی برائیدل جیولری کا انتخاب نہیں ہو پایا ہے، تو
اب وقت آ گیا ہے یہ فیصلہ کرنے کا کہ آیا گینوں،
موتیوں یا کندن سے جڑے بھڑکیلے سیٹ کو ترجیح دیتی
ہیں اور کیا زرقون یا ہیرے سے جڑے ٹیکس کو اپنی
گردن کی زینت بنانا چاہتی ہیں۔ شاہانہ جھومر کا
انتخاب کرنا چاہتی ہیں یا جھلملائی ماتھا پٹی سے اپنی
مانگ سجانا چاہتی ہیں۔ اس سب کے دوران اس
بات کو ذہن میں رکھیے گا کہ آپ کا زیور آپ کے
عروسی جوڑے سے مطابقت ضرور رکھتا ہو، کپڑوں
کے رنگ، ڈیزائن اور کشیدہ کاری کو ذہن میں رکھتے
ہوئے ہی جیولری کا انتخاب کیجیے گا تاکہ آپ کی زندگی
کا اہم ترین دن جگ معنوں میں یادگار بن جائے۔



مناسب تال میل رکھا گیا ہو، اس بار کے برائیدل
جیولری ٹریڈ میں خاصی مقبول رہیں گی۔
دلکش کامدانی شرارے، غرارے، انارکلی فراس
اور جدید طرز کے گاؤن لباس کا انداز چاہے جو بھی ہو
اس پر اس طرز کی ٹیوٹن جیولری حسین انتخاب ثابت
ہوگی۔ وہ دور گیا جو دلہنیں شام سے رات گئے صرف
سونے چاندی کے زیورات پہن سکتی تھیں۔ مگر اب
زمانہ بدل چکا ہے اب انہیں سیکورٹی کے پیش نظر بھی
مصنوعی زیورات پہننا پڑتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ
اس آرٹیفیشل جیولری میں کندن، زرقون، پتھر اور
سفید موتیوں سے سجے زیورات موجود دور کی دلہنوں کو
زیادہ بھارے ہیں۔

راجستھانی برائیدل جیولری سیٹ بشمول مانگ
ٹیکا اور نقشی کے انتہائی منفرد تاثر پیش کرتا ہے۔ روایتی
طرز کے ننھے ننھے سفید موتیوں سے سجائے برائیدل سیٹ
روایتی سرخ عروسی جوڑے کی شان بڑھاتا ہے۔

زرقون کا نفاست سے جڑا گلو بند کا سیٹ ہو اور
اس کے ساتھ ہو بس ایک نازک سامانگ ٹیکا لیجیے

کرن کتاب

دلہن اور زیور

زیور نسوانیت کی خاص پہچان ہیں۔ یہ خواتین کی حسن و زیبائش کا لازمی جز
تصور کیے جاتے ہیں۔ شادی بیاہ کے موقع پر دلہن کی تیاریوں میں جوڑے
کی مناسبت سے جیولری کا انتخاب کرنا ایک اہم مرحلہ ہے۔

جھلمل جھلمل کرنیں لائیں، دلہن کا زیور

تیاریوں میں جوڑے کی مناسبت سے جیولری کا
انتخاب کر ایک اہم مرحلہ ہوتا ہے چونکہ یہ ایک لڑکی کی
زندگی کا سب سے اہم دن ہوتا ہے لہذا سونے اور
چاندی کی مہنگی دھاتوں میں خصوصی مہارت کے
ساتھ زیور سازی کی جاتی ہے۔ شادی کی اس محفل
میں آنے والے ہر فرد کی توجہ کا مرکز دلہن ہی تو ہوتی
ہے۔ آج کل کی برائیدل جیولری ٹریڈ میں روایتی
اور جدید طرز کی جیولری کا ملا جلا انداز دیکھنے میں آتا ہے۔
صحیح طرز کی یعنی دلہن پر پہننے والی جیولری کا
انتخاب اس کے حسن کے ساتھ ساتھ اس کی مجموعی
شخصیت پر بھی خاصا مثبت اثر ڈالتا ہے۔ نفاست اور
خوب صورتی کے ساتھ ساتھ سے تیار کردہ زیورات
جن میں بولڈ، روایتی اور دھاتی شیڈز کے رنگوں کا



زیور نسوانیت کی خاص پہچان ہیں۔ یہ خواتین
کے حسن و زیبائش کا لازمی جز تصور کیے جاتے ہیں۔
کئی تہذیبوں میں زیور پہننا سہاگن ہونے کی
علامت سمجھا جاتا ہے۔ شادی بیاہ کے موقع پر دلہن کی



کرن کتاب

آنکھوں کی خوب صورتی میں ڈرامائی تبدیلی لانی کے لیے مسکارے سے زیادہ کوئی بیوٹی پروڈکٹ نہیں۔ اس کے استعمال سے ہلکی لانی، گہنی اور آنکھیں روشن دکھائی دیتی ہیں۔

میک اپ کے پرنسپل نتائج حاصل کرنے کے لیے معیاری مصنوعات کی خریداری میں ہی سبکداری ہے

ہر عورت خوب صورت اور منفرد نظر آنے کی ہوگا۔
خواہش مند ہوتی ہے اور خوب صورتی کے حصول کے

کلیئرنگ ملک

یہ بیوٹی مخلول ہے اور بالکل دودھ کی طرح ہوتا ہے، اسے روئی کے ساتھ چہرے پر لگایا جاتا ہے اس کے استعمال سے چہرے پر جچی ہوئی گرد اور دھواں وغیرہ بالکل صاف ہو جاتا ہے اور چونکہ جلد بالکل صاف و شفاف ہو جاتی ہے، اس لیے چہرہ روشن و چمک دار ہو جاتا ہے۔
کلیئرنگ ملک روئی جلد کے لیے زیادہ مفید ہے۔

کلیئرنگ کریم

یہ کریم بھی چہرے کی صفائی کے لیے بہت مفید ہوتی ہے۔ خشک جلد کی مالک خواتین اس کا زیادہ استعمال کرتی ہیں۔ کلیئرنگ کریم انکھیوں کے پوروں



لیے میک اپ کا سہارا لیتی ہے، بہترین میک اپ کرنے کے لیے ضروری ہے کہ معیاری کاسمیٹکس استعمال کی جائیں۔ اس حوالے سے بیوٹی کاسمیٹکس کی معلومات ہر عورت کو تھوڑی بہت ضرور ہوتی ہے اور ہونی بھی چاہیے کیونکہ اگر آپ ان مصنوعات اور ان کے استعمال کے

بارے میں مکمل آگاہی نہیں رکھیں گی تو ان کو درست طور پر استعمال نہیں کر پائیں گی، زیر نظر فچر میں ہم اہم بیوٹی کاسمیٹک کے بارے میں ہلکا سا تعارف بیان کر رہے ہیں جو یقیناً خواتین کی معلومات میں اچھا اضافہ ثابت

کی مدد سے لگائی جاتی ہے بلکہ ہلکے ہاتھوں سے لگانی چاہیے تاکہ جلد میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔

مونسچر انڈر

یہ وائٹ کریم کی طرح ہوتا ہے اور یہ کریم کے طور پر یا ٹیوب کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ اسے انکھیوں کے پوروں کے ذریعے استعمال کرنا چاہیے، اگر جلد خشک ہو اور اس پر سفید دھبے دکھائی دیتے ہوں تو اس کے استعمال سے یہ دھبے غائب ہو جاتے ہیں۔ اس کی بنیاد میک اپ کو واضح کرنے کے لیے بہترین ہے۔ خشک جلد کی حامل خواتین میک اپ کرنے سے دس منٹ قبل چہرے کو مونسچر انڈر کر لیں تو زیادہ بہتر نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔

اسکن ٹانک

اس بیوٹی مخلول کا استعمال مسکنگ ملک کے استعمال کے بعد روئی کے ذریعے ہوتا ہے۔ اس کا بڑا کام مسامات کو میک اپ کے وقت بند کر دینا ہے اس طرح کاسمیٹک کے کیمیکلز جلد کے اندر سرایت نہیں کر پاتے، یعنی جذب نہیں ہو جاتے اگر کاسمیٹک جلد کے اندر داخل ہو جائیں تو یہ جلد کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ یہ نارل جلد پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا استعمال جلد کو نرم، ملائم اور چمک دار بنادیتا ہے۔ یہ کئی طرح کے رنگوں میں دستیاب ہوتی ہے۔

ایسٹریجنٹ لوشن

یہ مخلول کی شکل میں اور مختلف رنگوں میں دستیاب ہے۔ یہ بھی جلد کے مسامات کو بند کرنے کا کام کرتا ہے، ابتدائی طور پر اس کے لگانے سے ہلکی سی جلن محسوس ہوتی ہے۔ یہ جلد سے سیاہ دھبوں کا خاتمہ کرتا ہے اور روئی جلد کے لیے بہت موزوں خیال کیا جاتا ہے۔ اسے روئی کے ذریعے استعمال کرنا چاہیے۔

کولڈ کریم یا نائٹ کریم

بہت زیادہ خشک جلد کی مالک خواتین کو چاہیے کہ

وہ اپنے چہرے، ہاتھوں اور ناگوں پر رات کو سونے سے پہلے کولڈ کریم سے مساج کریں۔ خیال رہے کہ اسے سوتے وقت ہی لگایا جائے اور صبح اٹھنے کے بعد آپ کی جلد خشک نہیں رہے گی اور کافی حد تک نرم و ملائم ہو جائے گی۔ یہ کریم قدرے کم خشک جلد کے لیے بھی مناسب ہوا کرتی ہے۔ کریم کو اپنی ہتھیلی پر رکھ کر مالش کریں۔

نور شنگ کریم

یہ کریم بھی کولڈ کریم کی ایک صورت ہے۔ جو جلد کو نرم کرتی ہے۔ گھریلو کام کاج کرنے والی خواتین نور شنگ کریم ضرور استعمال کریں کیونکہ اسے استعمال کرنے سے کام کاج کے باوجود خواتین کی جلد نرم ہی رہتی ہے چونکہ یہ کم چمکی ہے۔ اس لیے اس کا استعمال گرمیوں میں ہی ہو سکتا ہے، یہ انکھیوں کی پوروں کی مدد سے لگائی جاتی ہے۔

آئی کریم

یہ کریم کولڈ کریم کی نسبت ہلکی اور تھوڑی گاڑھی ہوتی ہے۔ اس کا استعمال آنکھوں کے گرد پڑنے والے حلقوں اور دھبوں کو چھپانے کے لیے ہوتا ہے۔ یہ چھوٹے کنٹینر میں دستیاب ہوتی ہے، اگر آپ سلیتے سے اسے استعمال کریں تو ایک کنٹینر بہت دنوں تک چل سکتا ہے۔

فائونڈیشن



فائونڈیشن، مخلول، کریم اور اسکن ٹیوں صورتوں

آپ کا پیغام اپنوں کے نام

بکری

وہ دوست احباب، پیارے اور دشمن جہاں جو آپ سے دور ہیں اور آپ چاہتے ہیں کہ انہیں کوئی پیغام دیں، اس کے لیے آپ قلم کا سہارا لیں اور ہمیں ارسال کر دیں۔ ہم اسے شائع کر کے اس کی خوشیوں سے قارئین کے ذہنوں کو بھی معطر کریں گے اور کیا خبر کہ ”کوئی“ آپ کا اپنا آپ کی صدا کا منتظر ہو۔

قارئین بھنوں کے پیغام ان کے اپنوں کے نام

میں شان دار کامیابی (فرسٹ پوزیشن + گولڈ میڈل) حاصل کرنے پر شینہ آئی کی طرف سے دل کی گہرائیوں سے مبارکباد قبول ہو۔ جب میں نے آپ سے پوچھا کہ آپ کو کف میں کیا چاہیے؟ تو اصرار نے کہا کہ ”شینہ آئی! آپ ہمیں کرن ڈائجسٹ میں دل کر دیں، ہمارے لیے یہی سب سے بڑا تحفہ ہوگا۔“ (میں تو ان بچوں کی کرن ڈائجسٹ سے محبت دیکھ کر حیران رہ گئی، لگتا ہے کہ مئی کے جراثیم بچوں میں بھی منتقل ہو گئے ہیں) بچوں اب خوش ہونا؟ آپ کی آئی نے آپ کی خواہش پوری کر دی ہے۔ میری دعا ہے کہ آپ لوگ ہمیشہ اسی طرح کامیابی کی منازل طے کرتے رہو اور اپنی منزل پر پہنچ جاؤ، آمین۔ اپنے والدین کا نام روشن کرو، آمین۔

دانیہ کا پیغام

اپنی بہن سونیا اور بڑی پھوپھی کو نام

پیاری بہن سونیا! 23 مئی کو تمہاری اور بڑی پھوپھی 25 مئی کو آپ کی کچھ ڈے ہوئی ہے۔ میں نے سوچا اس دفعہ میں اپنے پیارے کرن کے ذریعے کیوں نا آپ لوگوں کو کچھ ڈے دل کروں، آپ دونوں کو میری طرف سے سالگرہ مبارک۔

صنم ہاشمی کا پیغام

اپنی بیوی شمع پرویز اور غزل (اسلم) کے نام

پیاری پیاری بایوں! گرمیوں کی چشیاں ہو چکیں

مونا کمارن کا پیغام کبریا میں مقیم

اپنی سہیلی الماس کے نام

میں کیسے بھول سکتا ہوں تیری معصوم کاوش کو کبھی پھولوں کا گلہ سہ کبھی رنگین پر لانا مجھے حیران کر دینا کبھی تلی کو چھو لینا تو ڈر جانا، سہ جانا کبھی پادل گرے تھی میرا بازو پکڑ لینا نہیں کچھ بھول سکتے ہم

ناکھ (نجم) کا پیغام ملتان سے

اپنی دوست سائرہ خان کے نام

پیاری دوست جب تم یہ پیغام کرن میں دیکھو گی تو رمضان شروع ہو چکے ہوں گے۔ پیاری دوست یاد ہے نا تم کو اب کی دفعہ ہم دونوں ایک ہی رنگ کے کپڑے بنائیں گے تو سی گرین کپڑے بنانے کا پروگرام بنا تھا اور پھر عید والے دن وائس ایپ پر ایک دوسرے کو تصویر بھی بھیجنا تو یاد رکھنا اور ہاں، میری طرف سے تم سب گھر والوں کو عید مبارک۔

لمیلہ اکرم کا پیغام ماڈل کالج (ملیر) میں مقیم

کپوٹ (رحم) اور حماد کے نام

ڈیر بھانجوں! ارحم اور حماد! آپ دونوں کو امتحان

کرن کتاب

روڈ لگاری ہیں تو ہلکا سا لگائیں اور اگر رات کا وقت ہو تو ذرا گہرا رنگ مناسب رہے گا۔

بلش آن

یہ ہلکے گلابی اور گہرے گلابی دونوں رنگوں میں کمپیکٹ کی صورت میں دستیاب ہے۔ بظاہر تو یہ روڈ کی طرح ہوتا ہے لیکن روڈ سے زیادہ چمک پیدا کرتا ہے۔ اس لیے اس کا استعمال چہرے پر زیادہ بھلا لگتا ہے۔ اس کے شید کو اپنی جلد کی مناسبت سے میچ کیا کریں۔ یہ آپ کے چہرے کو گلابی رنگ سے سنوار دیتا ہے اور گالوں پر شفقت کی لالی بکھیر دیتا ہے، اس کا استعمال پاؤڈر کے استعمال سے پہلے کرنا چاہیے۔

آئی شیدو

یہ ہنر، براؤن، نیلا، گرے اور سیاہ رنگوں میں دستیاب ہے، ویسے اگر آپ چاہیں تو آپ کو سفید آئی شید بھی مل سکتا ہے۔ کریم کی شکل آئی شید کو انگلی کے پور کی مدد سے اور پاؤڈر کی شکل کے آئی شید کو فرش کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے۔



PinkShade.com

آئی شیدو آنکھوں کو رنگ عطا کرتے قریب قوس و قزح کے تمام رنگوں میں دستیاب ہیں۔ ایسے رنگ آج سے چند دہائیاں قبل جن کے استعمال کے بارے میں سوچا بھی نہیں جاسکتا تھا۔ مردہ دلی کے ساتھ نیلے اور ہرے رنگ پر جے رہنے کے بجائے زندگی سے بھرپور گلابی سنہری اور برنز سے آنکھوں کی خوب صورتی اجاگر کریں۔

آئی لائنر

یہ بھی آنکھوں کے میک اپ کا ضروری جز ہے۔ یہ ہلو، براؤن اور سیاہ رنگ کا کاسمٹک پگھلوں پر لائننگ کھینچنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ لائن اور گلیہ دونوں صورتوں میں دستیاب ہے۔ آئی لائنر کی گلیہ کے لیے برش کا استعمال ہوتا ہے، اس کا استعمال آپ کی آنکھوں کی زینت کو بڑھا دیتا ہے۔

کرن کتاب

میں دستیاب ہے اس کا استعمال اس لیے ہوتا ہے کہ میک اپ سے پہلے یہ آپ کی جلد کو ہموار کرنے میں مدد دیتا ہے۔ فاؤنڈیشن ہمیشہ اپنی جلد کی رنگت کی مناسبت سے لیتا چاہیے یہ اسے انگلیوں کی پوروں کی مدد سے بھی لگایا جاسکتا ہے۔ آج کل بازار میں اس مقصد کے لیے فورم سے تیار کردہ بیوٹی لینڈرز بھی دستیاب ہیں۔

فیس پاؤڈر

فیس پاؤڈر کا استعمال فاؤنڈیشن کے بعد کیا جاتا ہے۔ پاؤڈر سفید، گلابی، ہلکا گلابی اور جلد کے رنگ کی مناسبت سے دستیاب ہوتا ہے۔ اسے بہت ہلکے پن کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ فیس پاؤڈر فاؤنڈیشن کے رنگ سے میچ کرنا ہوا ہو۔

کمپیکٹ

ایک چھوٹا موز پاؤڈر کمپیکٹ کہلاتا ہے۔ گھر سے باہر جاتے ہوئے خواتین اسے اپنے پرس میں آسانی سے رکھ سکتی ہیں۔ یہ پھیلتا یا بکھرتا نہیں ہے، آپ کہیں بھی ہوں، بوقت ضرورت فوری طور پر اسے اپنے چہرے پر پف کر کے اپنے میک اپ کو تازہ کر سکتی ہیں لیکن یاد رہے کہ اس کے زیادہ استعمال سے آپ کے چہرے پر پاؤڈر کا نشان رہ سکتا ہے، اس لیے اس کا استعمال کم کم کریں۔

روڈ

یہ بہت عام نہیں ہے اس لیے یقیناً بہت سی خواتین کے لیے یہ نام نیا ہوگا۔ دراصل اس کا بنیادی مقصد آپ کے گالوں کو صحت مندی کی چمک و سرخی عطا کرنا ہوتا ہے۔ یہ گلابی رنگ میں دستیاب ہے، اس گلابی رنگ میں ہلکی سی سرخی کی آمیزش ہوتی ہے۔ کریم، اسٹک اور صابن کی گلیہ کی صورت میں دستیاب ہے کریم کو انگلیوں کی پوروں کی مدد سے لگایا جاتا ہے اور گلیہ کو پف کے ذریعے پف بھی روڈ کے ساتھ بازار میں مل جاتا ہے اگر آپ دن کے وقت

پلیز آپ دونوں جلد از جلد اپنے بچوں کے ساتھ آ جائیں تاکہ میری چھٹیاں اور عید اچھی ہو جائے۔

مشعل نیازی کا پیغام

دہلی میں مقیم لہنہ دوست لہنہ نر کے نام

پیارے دوست عید آنے والی ہے اور میں چھٹی عید کی یادوں میں گم ہوں۔ ایک ایک بات یاد آ رہی ہے، کس طرح ہم مل کر عید کی شاپنگ کرتے تھے، میرا بہت دل چاہ رہا تھا کاش یہ عید بھی ساتھ کرتے مگر تم لوگ نہیں آ سکتے، دل بہت اداس ہے۔

تم کیا گئے ہو

آنکھوں کو بہتے دریا

اور.....

شہر کی گلیوں کو اداس کر گئے

عظمیٰ افتخار کا پیغام

بیرون ملک میں مقیم لہنہ منکیر کے نام

پیارے کا یہ حقیر ساتھ

نیک جذبوں کے ساتھ

نئی خوشیوں کے ساتھ

اس عید پر

فاصلے سب مٹا کر

دوریاں بھلا کر

دیس سے دور رہنے والے تجھے

عید مبارک

انیلہ زیدی کا مبارکباد کا پیغام

معدیہ کے نام

میری پیاری چچا! سعد! تمہاری شادی کے بعد بے شک میں تنہا ہو گئی ہوں لیکن کوئی پل ایسا نہیں جب تم یاد نہ آتی ہوں۔

اللہ ہر آنے والا پل تمہارے لیے سکون و عافیت کا لائے، خوش رہو آدور ہو۔ میری یادوں کا کیا یہ تو کالج کی مانند گریں اور ٹوئیں.....

ریشال منیر کا پیغام

لہنہ خالہ جان کے نام

پیارے خالہ جان! میں کرن ڈائجسٹ کے ذریعے آپ کو پیغام دے رہی ہوں کم از کم میں تین روزے آپ کے ساتھ گزاروں گی اور آپ سمجھ گئی ہوں گی کہ سحری بھی میری مرضی کی اور افطاری بھی میری مرضی کی..... ہم۔

اقرا ممتاز کا پیغام

کرن کے پیروں کے نام

فضہ نور آپ نے ہمیں دوستی کے قابل سمجھا، مجھے آپ کی دوستی دل و جان سے قبول ہے۔ لوجی ہم دوست بن گئے، فائزہ بھٹی اب آپ کی صحت کیسی ہے؟ اللہ آپ کو صحت والی زندگی دے، آپ اسی طرح سارے رسالوں پر وقتی لگتی رہیں۔ آپ کی سالگرہ 5 مئی کو تھی میری طرف سے پتی برتھ ڈے ٹو، اللہ آپ کو خوش و خرم رکھے، آمین۔ ارم کمال جی نو اسے کی بہت مبارک ہو۔ ثناء شہزادی، فوزیہ ٹرٹ، اقراء جٹ، ارم بشیر، گل مینا خان، صبا اشرف سب کو بھتوں بھرا سلام ڈیئر صائرا! کیا حال چال ہیں، آج کل زیادہ ہی مصروف ہو گئی ہو، کنول شہزادی بی اے کے سیمپل کیسے ہو رہے ہیں؟ شبنم حنیف کا پیغام

کیوٹ سی بیٹھی فاطمہ عمران اور محمد عمار کے نام

4 مئی کو محمد عاز آپ کی سالگرہ تھی، آپ کو دوسری سالگرہ مبارک ہو، اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی والی لمبی زندگی دے، آپ ہمیشہ مسکراتے رہیں۔

ہے دعا سدا چمکے تیرے مقدر کا ستارہ
تو سلامت رہے، زندگی کی راہوں پر گامزن
8 مئی کو پیاری سی اور کیوٹ سی فاطمہ عمران کی پہلی سالگرہ تھی، فاطمہ آپ کو پہلی سالگرہ مبارک ہو۔
اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی والی لمبی زندگی دے۔

فاطمہ کے نام

اندھیروں میں روشنی جیسی فاطمہ کو
پھولوں کے موسم میں سالگرہ مبارک ہو

کرن کتاب

اس ماہ کا مہمان

میں رمضان المبارک کے حوالے سے بہنوں سے کہنا چاہوں گی کہ کم کھانا کھائیں اور ہلکا کھانا کھائیں۔ اس سے آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور روزے بھی آسانی سے گزر جائیں گے۔

شاہین رشید کے سوالات..... عائشہ گل کے دلچسپ جوابات



کرن کے دسترخوان میں اس بار زحمت دے رہے ہیں معروف فنکارہ ”عائشہ گل“ کو۔ بہترین آرٹسٹ ہیں، آج کل آپ انہیں ڈرامہ سیریل ”ماں صدقے“ اور ”زن مرید“ میں دیکھ رہے ہیں، چونکہ زیادہ تر ملک سے باہر رہتی ہیں اس لیے ڈراموں میں کم نظر آتی ہیں۔

☆ ”یہی ہیں عائشہ گل صاحبہ!“

”جی الحمد للہ“

☆ ”بہترین کام کرتی ہیں آپ، آج کل ”ماں

کرن کتاب

صدقے“ اور ”زن مرید“ تو بہت ہٹ جا رہا ہے۔

”بہت شکریہ..... ہاں دونوں سیریز بہت پسند کیے جا رہے ہیں۔“

☆ ”آپ کا نام عائشہ گل ہے اور گزشتہ دنوں بلکہ آج کل بھی عائشہ گلالائی کے بڑے چرچے ہیں، تو کسی نے آپ کو ان کے نام سے پکارا؟“

”بالکل..... کافی لوگوں نے مجھے عائشہ گلالائی کے نام سے پکارا اور کہا بھی نام کی مماثلت ہے۔“

☆ ”جب عائشہ گلالائی کے نام سے پکارا گیا تو جوک کیا گیا تو برا لگا؟“

”ہتے ہوئے.....“ ارے نہیں..... لوگ بھی مذاق ہی کرتے ہیں، کوئی جج تو پکارتے نہیں، تو مزہ آتا ہے لوگوں کو جواب دینے میں۔“

☆ ”بچن سے آپ کی دلچسپی اور پہلی انٹروی کس عمر میں دی بچن میں؟“

”مجھے بچن اور کوئنگ دونوں سے بہت لگاؤ ہے اور جب میں کان میں تھی تو میں نے بچن میں انٹروی تھی اور جب میں پڑھائی کے لیے معروف تھی تو کسی نے میری مدد نہیں کی تھی، جب پاکستان سے باہر تھی۔“

☆ ”پہلی بار کیا کیا تھا؟“

”ٹوڈو بنائے تھے اور ویسے ہلکے پھلکے مشرقی کھانے بنا لیتی ہوں زیادہ تر۔“

☆ ”جی اچھا“

☆ ”بہترین کام کرتی ہیں آپ، آج کل ”ماں

کرن کتاب



اشیاء:

سویاں	ایک کپ	کھویا	آدھا کلو
بادام بستہ (باریک کٹا ہوا)	حسب ضرورت	چاندی کا ورق	سجاد کے لیے
زعفران	ایک چمکی ٹھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں	کھن	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	دو کپ	شکر	آدھا کپ
انڈے	دو عدد	چھوٹی الائچی (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:-

- سب سے پہلے ایک تین میں کھن کو ہلکا گرم کر کے سویاں بھون لیں۔ گولڈن رنگ ہو جائے تو اتار کر رکھ لیں۔
- ایک علیحدہ برتن میں دودھ، کھویا، چینی، چھوٹی الائچی اور زعفران ڈال کر کس کر لیں۔
- ایک بیکنگ ڈش لے کر اس میں دواٹر سے پھینٹ لیں اور بھونی ہوئی سویاں شامل کر دیں اور دودھ والا کچر بھی اس میں شامل کر دیں اور چمچے سے خوب اچھی طرح سے کس کر لیں، ساتھ ہی باریک کٹے ہوئے بادام، پستہ بھی شامل کر دیں۔
- اوون کو پہلے سے گرم کر کے دوسو پچاس ڈگری سینٹی گریڈ پر رکھ لیں اور ڈش کو اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لیے بیک کر لیں۔ جب یہ اوپر سے گولڈن لکری ہو جائے تو نکال کر چاندی کے ورق سے سجادیں اور چھوٹے چھوٹے کلوے کاٹ لیں۔

کرن کتاب

☆ ”عید اور رمضان کے لیے کوئی خاص اہتمام کرتی ہیں؟“

”جی ہاں، مجھے چونکہ کھانے کا بہت زیادہ شوق نہیں ہے اس لیے اہتمام کا بھی شوق نہیں ہے اور عید کے دن تو ہم اپنی فیملی کے ساتھ ہوتے ہیں اس لیے مجھے اہتمام نہیں کرنا پڑتا۔“

☆ ”رمضان المبارک کے حوالے سے بہنوں کو کچھ ٹپس دینا چاہیں گی؟“

”ہاں، یہی کہنا چاہوں گی کہ کم کھانا کھائیں اور ہلکا کھانا کھائیں، اس سے آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور روزے بھی آسان گزریں گے۔“

☆ ”بچن کی صفائی ساتھ ساتھ کرتی ہیں یا پہلے پکاتی ہیں اور پھر صفائی کرتی ہیں؟“

”جی بچن کی صفائی کے لیے میرے پاس ملازم ہے جو کہ میری مدد کرتا ہے اور آپ کو بتاؤں کہ میں زیادہ تر دینی میں رہتی ہوں اور دینی میں تو میرے پاس فلپائن کی لڑکیاں ہوتی ہیں اور مجھے کوئی مشکل نہیں ہوتی۔“

☆ ”ہاں جی مجھے اندازہ ہے وہاں پاکستان کی طرح کام کے لیے ملازم آسانی سے مل جاتے ہیں؟“

”جی ہاں بالکل۔“

☆ ”اچھی کراکری ضرورت کی کمزوری ہوتی ہے، تو کیا آپ کو بھی اچھی کراکری کا شوق ہے؟“

”کس کو شوق نہیں ہوتا اچھی کراکری کا اور کس کے گھر نہیں ہوتی اچھی کراکری؟ ہاں مجھے پلاسٹک اور سلور کی کراکری بالکل بھی پسند نہیں ہے۔“

☆ ”اور کیا مصروفیات ہیں آج کل؟“

”وہی ڈرامے..... دواٹر پروڈکشن ہیں اور چار آن ائر ہیں، تو فی الحال تو یہی کچھ ہے۔“

☆ گڈ..... چلیں..... شکریہ..... پھر بات کریں گے۔“

”ان شاء اللہ۔“



☆ ”بھی کھانا پکانے کے دوران مرچ تیز ہوتی یا ہاتھ وغیرہ جلا؟“

”نہیں، الحمد للہ، ایسا کبھی نہیں ہوا اگر آپ کھانا دلچسپی کے ساتھ پکائیں تو نہ تک مرچ تیز کم ہوتا ہے اور نہ ہی کھانا خراب پکاتا ہے اور احتیاط سے پکائیں تو ہاتھ بھی محفوظ رہتے ہیں۔“

☆ ”گھر کے سالے استعمال کرتی ہیں یا پیکٹ کے؟“

”جی..... میں زیادہ تر پیکٹ کے سالے استعمال کرتی ہوں کیونکہ مصروفیات اتنی ہوتی ہیں کہ ماشاء اللہ سے کہ ایک ایک سال لے کر کچھ پکانا مشکل لگتا ہے، اس لیے پیکٹ کے ہی سالے استعمال کرتی ہوں۔“

☆ ”گھر میں پکاتی ہیں یا باہر کے کھانوں کو ترجیح دیتی ہیں اور زیادہ تر چونکہ ملک سے باہر ہوتی ہیں تو سستا کھانا گھر کا پڑتا ہے یا باہر کا؟“

”میں گھر میں پکاتی ہوں اور گھر کے کھانوں کو ہی ترجیح دیتی ہوں اور میں نہ بہت مہنگے کھانے کھاتی ہوں اور نہ ہی بھاتی ہوں۔ بہترین کھانا گھر کا ہی ہوتا ہے۔“

☆ ”کوئی کنگ بھی بکھا کرتی ہیں یا روزانہ؟“

”روزانہ..... ارے نہیں..... میں روز روز کھانا نہیں بھاتی بلکہ کبھی بکھا رہی ہوتی ہوں اور جب بہت موڈ

کر رہا ہوتا ہے تب.....“

کرن کتاب

اشیاء:

دودھ ڈیڑھ لیٹر
چینی ایک کپ
پست بادام اور چھوہارے حسب پسند (کٹے ہوئے) ناریل (کش کیا ہوا) دو کھانے کے چمچے

ترکیب:-

- ① چھوہارے اور سویاں گھی میں فرائی کر لیں۔
- ② دودھ ابال لیں اور اس کو پندرہ منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔
- ③ دودھ میں سویاں ڈال دیں اور جب سویاں گل جائیں تو اس میں چھوہارے اور چینی ملا دیں۔ چینی پک جائے تو چولہا بند کر دیں۔
- ④ تھوڑا شہد اہونے پر کھویا ملا دیں اور اچھی طرح کس کر لیں۔
- ⑤ پستے، بادام اور ناریل سے گارنش کر کے پیش کریں۔



PakSanks Site



کرن کتاب

اشیاء:

سیلا چاول ایک پاؤ
دہی ایک کپ
ہلدی ایک کپ
تیل ادراک لہسن کا پیسٹ ایک کھانے کا چمچ
چائفل آدھا چائے کا چمچ
بادیان کے پھول چار عدد
زررے کارنگ آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر ایک پاؤ
ہرا دھنیا آدھی گھی
کڑی پتے چھ عدد
تیل آدھا کپ

ترکیب:-

- ① ایک پاؤ دہی میں سے تھوڑے سے دہی میں زردہ رنگ ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ② ایک پیٹن میں ایک کپ پانی، باقی دہی، کٹی لال مرچ، ہلدی، پیسی لال مرچ، نمک، ایک کپ تیل، نمک گرم مسالا، ادراک لہسن کا پیسٹ، چائینز نمک، پیسی چائفل، پیسی بادیان کے پھول ڈال کر کس کر دیں پھر گوشت شامل کر کے دس منٹ پکائیں۔



کرن کتاب

اشیاء:

پکن لیگز	چار عدد	نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ کٹی ہوئی	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	ڈھائی کھانے کے چمچے
رہپ بیگز	ایک عدد	دہی	ایک کپ
لال مرچ کٹی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کے چمچے	لہسن کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا چھلکا	ایک عدد	سبز مرچ کٹا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سبز دھنیا کٹا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:-



Pakistani Site

اشیاء:

پکن	500 گرام	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
سپاہ دھنیا	دو کھانے کے چمچے	کریم	100 گرام
سپاہ تاریل	50 گرام	ادریک پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سجھی یا تیل	250 گرام	پیسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچے
دہی	200 گرام	نمک	حسب ضرورت
بادام	25 گرام	کاجو	25 گرام
لہسن سپاہ	ایک کھانے کا چمچ		

ترکیب:-

- کسی دہی میں سجھی یا تیل ڈال کر گرم کریں، پیاز براؤن کر لیں اور باہر نکال کر بچہ را کر لیں۔
- پھر اس میں ادریک لہسن، لال مرچ، دھنیا ڈال کر بھون لیں پھر اس میں پکن ڈال کر بھونیں۔ پکن بھن جائے تو گلنے کے حق کا پانی ڈال کر ہلکی آچ کر دیں۔
- پکن گل جائے تو اس میں بادام، کھوپرا اور کاجو پیس کر ڈال دیں، ساتھ ہی کریم بھی شامل کر دیں۔
- پانچ منٹ تک اس کو دم پر رکھیں اور ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

اشیاء:

بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
میدہ	ڈیڑھ کپ	چینی	دو کپ
کوکو پاؤڈر	3/4 کپ	نمک	ایک چائے کا چمچ
دودھ	ایک کپ	تیل	آدھا کپ
ونیلا ایسنس	دو چائے کا چمچ	ابلا ہوا پانی	3/4 کپ
فرائسٹنگ کے لیے			
کھن	ایک کپ	ونیلا ایسنس	ڈیڑھ چائے کا چمچ
نمک	ایک چمچ	آکنگ شوگر	پانچ کپ
دودھ	ایک سے دو چمچ حسب ضرورت		

ترکیب:-

❖ اوون کو 350 پر پہلے سے گرم کر لیں۔

❖ دو پین کو تیل سے چکنا کر لیں۔

❖ ایک بڑے پیالے میں میدہ، چینی، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک کو مکس کر لیں۔

❖ پھر اس میں انڈے، دودھ، ونیلا ایسنس اور تیل ملا لیں۔ پھر اس کو دو منٹ کے لیے بیٹر سے بیٹ کریں۔ آہستہ آہستہ

چمچ سے گرم پانی ڈالتے جائیں۔

❖ اس آمیزے کو دونوں کیک

کے سانچے میں برابر سے ڈال

لیں۔

❖ 180 پر تیس سے پینتیس

منٹ بیک کریں۔ نکالنے سے

پہلے تو تھپک ڈال کر چیک کر لیں

اگر صاف نکل جائے تو کیک تیار

ہے۔

❖ فرائسٹنگ تیار کرنے کے لیے کھن

میں ونیلا ایسنس اور نمک ملائیں۔

❖ پھر اس کو بیٹ کریں اور ساتھ ساتھ چینی اور دودھ ڈالتی جائیں۔ جب کریم تیار ہو جائے تو کیک کے دونوں حصوں پر

لگا دیں اور ایک دوسرے پر رکھ دیں۔

کرن کتاب

اشیاء:

مٹر (ہیمس کا)	ایک عدد	پیاز	ایک پاؤ
ادرک لہسن پیاز ہوا	ایک بڑا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچ	چار عدد	ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچ	ثابت گرم مسالا	آدھا چائے کا چمچ
پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	دہی	ایک پاؤ
نمک	آدھا کپ		

ترکیب:-



+ سب سے پہلے معمر کو ہلدی کے پانی میں ابال لیں اور اس کی رگیں صاف کر دیں۔

+ ایک دہی میں بھی گرم کریں اور پیاز باریک کاٹ کر بادامی کر لیں۔

+ اور باہر نکال کر چورا کر لیں۔

+ گرمی میں لہسن ادرک، سرخ مرچ، ثابت گرم مسالا، پیاز ہوا دھنیا اور دہی ڈال کر بھون لیں۔

+ پھر اس میں معمر ڈال کر بھون لیں اور اوپر سے باریک کٹی ہوئی ادرک ڈال دیں۔

کرن کتاب

اشیاء:

میدہ	چار پیالی	نمک	حسب ذائقہ
خشک خمیر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
بھنا ہوا قیمہ	آدھا کلو	پزہ اساس	ڈیڑھ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	اجوائن	ایک چائے کا چمچ
تھام	ایک چائے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
زیتون	بارہ سے پندرہ عدد	شملمہ مرچ	ایک عدد
مشروم	دس سے بارہ عدد	چیڈر چیز	دو پیالی
موزر یلا چیز	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی
آئل	حسب ضرورت		

ترکیب:-

♥ نیم گرم دودھ میں خمیر اور چینی ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں۔ میدے میں نمک، اجوائن، تھام، کالی مرچ، چار کھانے کے چمچے کش کیا ہوا موزر یلا چیز، چار کھانے کے چمچے چیڈر چیز اور مارجرین یا مکھن ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔
♥ پھر اس میں خمیر ملا ہوا دودھ ڈال کر نرم گوندھ لیں۔ پھر اس میدے کو گوندھ کر اس کے چھوٹے ٹکڑوں سے سات پیڑے بنالیں، چھ پیڑوں کو چھوٹی چپاتی کی طرح بیلیں اور اس پر دو سے تین کھانے کے چمچے پہلے سے تیار کیا ہوا پزہ اساس ڈالیں پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ پھیلا کر ڈال دیں۔
اوپر سے باریک کٹے ہوئے مشروم، شملہ مرچ، زیتون اور کش کیا ہوا چیز ڈالیں۔

♥ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں

180c پر ان تمام چپاتیوں کو آئل لگی

ہوئی اوون ٹرے میں رکھ کر سات سے

آٹھ منٹ بیک کر کے نکال لیں۔

♥ آخری پیڑے کو پٹی کی طرح بیلیں

اور آئل لگے ہوئے کیک ٹن کے

کناروں پر لگا دیں، اس کے درمیان

میں بیک کی ہوئی چپاتیوں کو ایک

دوسرے پر رکھتے جائیں اور گرم کیے

ہوئے اوون میں آٹھ سے دس منٹ یا

سنہرا ہونے تک بیک کر لیں۔

